

## „Liebe kennt kein Alter“

Vortrag beim Prälaturtag der LAGES in Schwäbisch Hall am 24.7.2010

Mein Vortrag hat sechs Punkte:

1. Was heißt Alter?
2. Was heißt Liebe?
3. Die Bedeutung der Unterschiedlichkeit von Mann und Frau in der Beziehungsgestaltung
4. Wenn Paare gemeinsam älter werden
5. Wenn eine Partnerschaft im Alter beginnt
6. Die Chancen der Liebe im Alter

### 1. Was heißt Alter? Charakteristika eines Lebensabschnittes

Das Alter ist heute ein relativ langer Zeitabschnitt. Wenn man die Zeit von 65-90 J. ansetzt, kann man drei Phasen ansetzen: junge Alte (65-75) - ältere Alte (75-85/90) - Hochbetagte. Charakteristisch für diese Lebensphase ist:

- dass man in der Regel nicht mehr erwerbstätig ist
- dass die Kinder erwachsen und selbständig sind. Hierzu fällt mir eine eindrucksvolle Fotoausstellung in Ulm ein, wo über 100 jährige portraitiert wurden. Bei jedem dieser zerfurchten Gesichter stand ein Zitat des Betreffenden dabei, und ein Mann sagte: „Ich hab erst aufgehört, mir Sorgen um meine Kinder zu machen, als ich hörte, dass sie im Altersheim sind.“

Ein dritter charakteristischer Aspekt des Alters ist:

- dass man, sofern man keine Angehörigen zu pflegen oder Enkel zu hüten hat, mehr oder weniger frei über seine Zeit verfügt. Das sind die Annehmlichkeiten.

Die **Herausforderungen** der letzten Lebensphase sind:

- dass man mit immer mehr Verlusten von vertrauten Menschen fertig werden muss  
Auf einer Traueranzeige unserer Zeitung stand einmal zu lesen: *„Greifen und Festhalten können wir seit der Geburt./Teilen und Schenken mussten wir lernen./ Jetzt üben wir das Loslassen.“*
- dass man, je älter man wird, aufgrund körperlicher Veränderungen und Einschränkungen mit immer mehr Verlusten von Fähigkeiten und Möglichkeiten fertig werden muss.

**Biologisch gesehen** altert der Mensch tatsächlich schon ab 30 Jahren, siehe Leistungssport! Andererseits bedeutet Älterwerden keineswegs automatisch, dass man schwächer und kränker wird, im Gegenteil, dies hängt größtenteils davon ab, wie man sein Alter gestaltet. Einiges nimmt zwar altersbedingt bei den meisten Menschen ab, z.B. die Fähigkeit des Körpers, sich an Veränderungen anzupassen, ebenso die Muskelmasse, die Stärke des Immunsystems, die Beweglichkeit der Augenmuskeln, die Klarheit der Augenlinse, das Hörvermögen .... (siehe GEO-Heft), aber wie früh und in welchem Umfang, ist individuell sehr verschieden und kann durch viele Maßnahmen wie ausgewogene Ernährung, ausreichende Bewegung etc. verzögert werden. Aus diesem Grund klaffen das *biologische* und das *gefühlte* Alter heute bei älteren Menschen in der Regel um rund 10 Jahre auseinander, was früher aufgrund des größeren körperlichen Verschleißes im Erwachsenenalter ganz sicher nicht der Fall war. Die Menschen haben früher nicht nur in der Regel älter ausgesehen, sie haben sich sicher auch „älter“ gefühlt als wir heute.

Im Durchschnitt sind heute von den bis zu 80jährigen nur ca. 6% pflegebedürftig, und auch von den über 85jährigen sind es derzeit noch nicht mehr als 30%, der Rest

kann noch mehr oder weniger selbständig leben. Ab 90 Jahren steigt allerdings die Kurve der Pflegebedürftigkeit rasant an.

**Auf geistigem Gebiet** lässt bei älteren Menschen die Reaktionsschnelligkeit, die Lerngeschwindigkeit und die Merkfähigkeit vor allem des Kurzzeitgedächtnisses nach. Doch auch hier gilt: die geistige Wachheit und Beweglichkeit hängt stark vom Individuum ab. Das Gehirn funktioniert im Prinzip ähnlich wie ein Muskel: was nicht gebraucht und belastet wird, wird abgeschaltet und abgebaut. Ein gutes Beispiel für geistige Regsamkeit bis ins Alter hinein ist J.W.v.Goethe, aber auch Theodor Fontane sei genannt, der zwischen 58 und 78 Jahren seine besten Romane schrieb.

Außerdem gehört zu den Herausforderungen der letzten Lebensphase:

- dass man wieder lernen muss, Hilfe anzunehmen, auf andere mehr angewiesen zu sein, was vielen Menschen überhaupt nicht leicht fällt.
- dass man Dinge und Erfahrungen aufarbeiten sollte, die man in den tätigen Zeiten einfach verdrängt/beiseite geschoben hat, weil man weder Zeit noch Kraft dazu hatte.

Der kanadische Psychologe Erik Erikson postuliert, dass die Aufgabe unserer letzten Lebensphase darin besteht, dass wir lernen, **das eigene Leben in seiner Unvollkommenheit und mit all seinen Brüchen und Versäumnissen zu akzeptieren** - auch in seiner Endlichkeit. – Dazu gehört, sich bei der Rückschau auf das Leben mit manchem zu versöhnen, was man erlebt, erlitten oder auch falsch gemacht hat. Wem dies nicht gelingt, dem drohen, so Erikson, Verzweiflung oder Bitterkeit, und ich würde hinzufügen, dem droht im Gefolge oft Einsamkeit.

Einsamkeit kann allerdings auch andere Ursachen haben, vor allem vier Ursachen sind mir während meiner Tätigkeit als Altenheimseelsorgerin aufgefallen:

- man wird so alt, dass man seine Freunde und Zeitgenossen überlebt
- man hat sich mit den meisten nahe stehenden Menschen zerstritten
- man hat in den guten Zeiten keine Zeit und Energie in Freundschaften investiert
- man ist aufgrund von eigenem Misstrauen und von Unflexibilität nicht mehr in der Lage, neue freundschaftliche Kontakte zu knüpfen

**Grundsätzlich gilt jedoch: Über alle Lebensphasen hinweg hat der Mensch bestimmte seelische Grundbedürfnisse, die von der Wiege bis zur Bahre bestehen bleiben:**

Der Amerikaner Abraham Maslow hat diese Bedürfnisse in Pyramidenform sortiert: An der Basis stehen körperliche Bedürfnisse (Nahrung, Schlaf, Wärme, Berührung, Schmerzfreiheit), gefolgt von dem Bedürfnis nach Sicherheit, dem Bedürfnis nach Gemeinschaft/Zugehörigkeit und dem Bedürfnis nach Wertschätzung/Liebe.

Und für jede Lebensstufe außer der Kindheit gilt: man muss einen *Grund* zum Leben finden, und zwar einen Grund, der nicht nur Kraft kostet, sondern auch Kraft gibt.

(Maslow spricht von Selbstverwirklichung/Selbstentfaltung) Nietzsche hat es einmal so ausgedrückt: "*Wer ein Warum zum Leben hat, erträgt fast jedes Wie.*"

## 2. Was heißt Liebe?

Der englische Schriftsteller Oscar Wilde schrieb einmal: "*Der Unterschied zwischen einem Schnupfen und der großen Liebe ist der, dass der Schnupfen in der Regel etwas länger dauert.*"

Die Bedürfnispyramide von Maslow macht verständlich, weshalb Liebe und Partnerschaft auch in heutiger Zeit ungebrochen hoch im Kurs stehen und das Thema der meisten Romane, Filme und Lieder ist: weil man sich von der Liebe die

Erfüllung seiner Träume, d.h. seiner tiefsten Bedürfnisse erhofft. Ein Mensch, der mich liebt und sein Leben mit mir teilt, befriedigt ja nicht nur meine körperlichen Bedürfnisse nach Zärtlichkeit und Sexualität, sondern er gibt mir auch das Gefühl der Sicherheit und Geborgenheit, des Nichtalleinseins und des Geachtet- und Anerkanntseins, denn für diesen Menschen bin ich bedeutsam. Nicht zuletzt kann ich in der Beziehung mit einem geliebten Menschen mich selbst in vielen Richtungen entfalten, z.B. indem ich vieles mit ihm teile, von ihm unterstützt werde, mit ihm Kinder haben kann etc. Allerdings muss ich mich auch in vielerlei Weise einschränken, vgl. das Bild von zwei nahe stehenden Bäumen: Da, wo sie einander zugewandt sind, müssen sie sich in ihrem Astwachstum sehr einschränken!

- Die Vorteile der Liebe - das hört sich alles wunderbar an - doch wir alle wissen, dass dieser Idealfall einer Beziehung a) sich relativ selten ereignet und b) dass er, wenn er sich ereignet, immer weniger dauerhaft ist.

### **Warum ist das so?**

Jede Liebe beginnt damit, dass wir jemanden finden, der begeistert von uns ist und keine Opfer scheut, um uns glücklich zu machen. Der Haken bei der Sache ist der, dass dieser Zustand der Verliebtheit maximal drei Monate anhält, dann kehren wir zum Alltag zurück: unsere rosarote Brille weicht langsam aber sicher einer nüchternen Wahrnehmung, das klare Denken hält wieder Einzug. Und nun ist es nur eine Frage der Zeit, bis wir mit dem anderen auch negative Erfahrungen machen, d.h. Erfahrungen, in denen er eines unserer Bedürfnisse nicht mehr ausreichend befriedigt oder eine unserer Erwartungen enttäuscht. Da hören wir doch tatsächlich zum ersten Mal Kritik, da reagiert der andere plötzlich uninteressiert oder gereizt oder gar nicht. Erste Gewöhnungserscheinungen stellen sich ein, erste unerfreuliche Wortwechsel finden statt. Und was passiert mit unserem intensiven Gefühl der Liebe? Es flaut ab, es bekommt keine „Nahrung“ mehr. Es besteht sogar die Gefahr, dass es sich schleichend ins Gegenteil verkehrt: aus Bewunderung wird Frustration, aus Begeisterung wird Ärger, aus Verliebtheit wird wachsende Gleichgültigkeit. Es ist wie bei dem Bild, auf dem ein abgebranntes Streichholz zum anderen sagt: „Ich war mal Feuer und Flamme für dich!“ – Tja, doch davon ist nur noch ein verkohltes Stäbchen übrig geblieben. –

Wenn man jetzt nichts unternimmt, so ist die Wahrscheinlichkeit groß, dass man sich wieder trennt. Wer dennoch zusammenbleibt, tut dies in der Regel aus einem der folgenden Gründe:

- aus Bequemlichkeit (alles Neue ist unbequem und macht Angst)
- aus Pflichtgefühl ( ich habs versprochen, ich denke an die Kinder...)
- aus seelischer Abhängigkeit (ich komme allein nicht zurecht)
- aus materieller Abhängigkeit oder Berechnung ( Haus, Lebensstandard, Position)
- aus Feigheit (was sagen die Leute...)
- aus Resignation. Vgl. den Witz von einem Paar, die schon sehr lange unverheiratet zusammenlebt. Eines Tages sagt der eine zum anderen: „Findest du nicht, wir könnten mal heiraten?“ Sagt der andere: „Gute Idee, aber wer nimmt uns denn noch?“

Um dieser traurigen Entwicklung, in der aus dem Feuer der Verliebtheit ein Aschenhäufchen der Enttäuschungen wird, gegenzusteuern, müssen die Partner eine Liebe zueinander entwickeln, die nicht in einem lodernden Gefühlsfeuer, sondern in einer beständigen wärmenden Glut besteht. Ich nenne diese Liebe die **„Liebe als Haltung.“** Sie wird natürlich auch von Gefühlen gespeist - aber nicht ausschließlich und nicht vorwiegend. Das verleiht ihr Beständigkeit. Was ist der Unterschied zwischen einer Haltung und einem Gefühl?

Für ein Gefühl können wir uns nicht entscheiden, für eine Haltung entscheiden wir uns. Gefühl ist etwas unwillkürliches, nicht in unserer Macht stehendes, eine Haltung ist etwas, was sehr wohl in unserer Macht steht. Gefühle schenken intensive, aber nicht lang anhaltende Momente, eine Haltung aber hält an und gibt Halt. Und das, was wir uns am Traualtar versprechen, sind keine Gefühle, sondern eine Haltung: „Ich will dir beistehen, auch in schweren Tagen“ - dazu muss man sich entscheiden – man kann nämlich auch weglaufen. „Ich will dir treu sein“ – dazu muss man sich entscheiden, denn Treue fällt nicht immer leicht. „Ich will deine Bedürfnisse so wichtig nehmen wie meine“ – dazu kann man sich entscheiden, genauso wie fürs Gegenteil. „Ich will dich mit Achtung behandeln, ich will ehrlich zu dir sein und dein Vertrauen nicht ausnutzen“ – dazu muss man sich entscheiden, denn es kostet oft Überwindung. „Ich will dir vergeben und an dir festhalten, auch wenn du mich enttäuscht hast“ – das fällt uns nicht in den Schoß, daran muss man hart arbeiten. – Sie merken, ich habe hier schon einige Komponenten aufgezählt, die m.E. zu einer Haltung der Liebe dazugehören:

**1. Achtung..** Kritik muss sein, sie muss jedoch eingebettet sein in ein Polster von Achtung und Anerkennung, auch wenn es manchmal schwer ist, den Partner in seiner Fremdheit und Andersartigkeit zu respektieren..

**2. Interesse am anderen und am Zusammensein mit ihm.** Interesse zeigt sich darin, dass wir uns Zeit nehmen für Gespräche, in denen wir mit dem anderen wirklich unsere Gedanken und Gefühle teilen, ihn verstehen wollen, Anteil nehmen auch an seinem Tun, seinen Aktivitäten. Wichtig ist auch *gemeinsames* Tun, und zwar nicht nur als Konsum, sondern als Engagement, gemeinsames Interesse!

**3. Verantwortungs- und Hilfsbereitschaft**

**4. Aufrichtigkeit und Zuverlässigkeit**

**5. Zuneigung zeigen in Worten und Gesten („Streicheleinheiten“!)**

**6. Vergeben und Versöhnen statt Nachtragen und Vorwerfen**

**7. Abstand und Grenzen.** Selbst die beste Beziehung braucht es, dass man Grenzen einhält und einander nicht die Luft zum Atmen nimmt. Dazu gehört, dass jeder auch eigene Bereiche hat, in die der anderen nicht eindringt, und eigene Interessen, die er ohne den anderen ausübt, dafür evtl. mit anderen Menschen. Wenn zwei Menschen immer zusammen sind, ist das schön gemütlich, aber auch leicht miefig - wie ein Kamin ohne Abzug, wie ein warmer Raum ohne Frischluftzufuhr, finde ich. Von dem libanesischen Dichter Kahlil Gibran stammt die Empfehlung an ein frisch verheiratetes Paar: *"Seid wie die Säulen des Tempels: steht nah beieinander, aber lasst Raum zwischen euch!"*

### **3. Die Bedeutung der Unterschiedlichkeit von Mann und Frau in der Beziehungsgestaltung (vgl. mein Buch „Ein Mann – (k)ein Wort“)**

Vielen Männern und Frauen ist bei der Eheschließung vor allem klar, dass Mann und Frau einige anatomische Unterschiede aufweisen. Was ihnen hingegen zu wenig bewusst ist, ist die Tatsache, dass Männer teilweise andere Erwartungen an eine Beziehung haben als Frauen. Natürlich wollen beide Geschlechter Geborgenheit, Zuverlässigkeit, Verständnis und Anerkennung beim anderen finden, d.h. sie wollen ihrem Partner vertrauen und bei ihm Rückhalt und Einfühlung erfahren. Doch über diese Grundbedürfnisse hinaus sind die Vorstellungen entsprechend den unterschiedlichen Stärken und Interessen von Männern und Frauen in vielen Fällen recht verschieden. Grundsätzlich sind Männer nach meinem Eindruck im großen und ganzen – und ich meine dies nicht wertend! - anspruchsloser, man kann auch sagen: genügsamer, was die Erwartungen an eine Partnerschaft anbelangt. Deshalb gehen wohl auch die meisten Scheidungen nach wie vor von Frauen aus, die wesentlich

mehr Herzblut investieren und dementsprechend auch enttäuschungsanfälliger sind. So verständlich die Wünsche der Frauen sind, muss ich an dieser Stelle auch warnen: Viele Frauen versuchen, ihre Partner zu „erziehen“, damit sie endlich ihren Ansprüchen genügen – manchmal natürlich auch umgekehrt, Männer wollen ihre Frauen erziehen. Sätze wie: „Kannst du nicht endlich mal... wie oft muss ich dir eigentlich noch sagen, dass du...- wann gewöhnst du dir das endlich ab? – ständig vergisst du...“ - sind gefährlich, weil Druck in der Regel nur Gegendruck und Frustration erzeugt. Und da viele Männer sich ungern mit ihrer Partnerin streiten, auch weil sie meistens doppelt so schnell redet und antwortet wie er, ziehen sie sich eben in die „innere Emigration“ zurück, flüchten hinter PC und Fernseher oder suchen sich Hobbys, bei denen sie möglichst ungestört sind usw., was die Frau aufs neue frustriert („Du hast so wenig Zeit für mich!“), so dass ein Teufelskreis von Erziehungsversuchen und „kleinen Fluchten“ beginnt.

Einen Mann darf man nach meiner Erfahrung nicht zu sehr „zähmen“, sonst gilt wieder einmal ein Wort des sarkastischen Oscar Wilde, der sagte: *„Bei manchen Männern meint man, sie sind schon lange tot, dabei sind sie nur verheiratet.“*

Zur grundsätzlichen Unterschiedlichkeit zwischen Männern und Frauen gehört aber auch, dass Männer teilweise aufgrund ihres von Geburt an unterschiedlichen Gehirnaufbaus in der Regel in vielen Dingen anders denken und fühlen, auch anders mit Sprache und Problemen umgehen als Frauen. Nur zwei wichtige Unterschiede seien genannt:

a) Männer sind in ihrer Mehrheit schon von Kind an eher an **Dingen/Sachen** interessiert als an Menschen. Frauen sind von Kindheit an mehr beziehungsorientiert und sie bleiben es auch!

b) Die meisten Männer **tun** lieber etwas zusammen, als „nur“ zu reden, und wenn sie reden, dann wollen sie über Sachthemen reden und über Probleme, für die es eine Lösung zu finden gilt. Was sie am meisten scheuen, ist, über Gefühle zu reden. Bei Frauen ist es genau umgekehrt: Sie reden in der Regel gern und ausführlich über ihre Gefühle, ihr Innenleben, ihre zwischenmenschlichen Probleme. Dies bedeutet: Hier muss die Frau ihrem Partner gegenüber hartnäckig sein - denn ohne offene Kommunikation kann man vielleicht eine Zweckgemeinschaft aufrechterhalten, aber keine echte Gemeinschaft. Aber die Hartnäckigkeit der Frau darf nicht in ständiges Diskutieren, Fragen und Klagen ausarten.

#### 4. Wenn Paare gemeinsam älter werden

Da das Angewiesensein aufeinander im Alter häufig zunimmt, wird m.E. *die Liebe als Haltung* immer wichtiger.

Ich sehe vor allem drei mögliche Entwicklungen in altgewordenen Partnerschaften:

- Zunehmende unterdrückte Wut (Aggression)
- zunehmende Resignation (Depression)
- zunehmende Geduld, Barmherzigkeit und Dankbarkeit

**Zunehmende Wut:** Wenn die Verletzungen, die man sich im Lauf einer langen Partnerschaft zufügt, nicht im Rahmen einer regelmäßigen „Psychohygiene“ immer wieder ad acta gelegt werden können, droht zunehmender Groll auf den anderen, den man aber nur noch ausleben, nicht mehr aussprechen oder gar ausräumen kann. Deutlich wird diese unterdrückte Wut darin, dass ein *barscher Grundton* zwischen den Partnern ist, dass der Partner häufig schon bei Kleinigkeiten bloßgestellt oder angegriffen wird, dass alte Verletzungen bei jeder passenden oder unpassenden Gelegenheit wieder hervorgeholt werden. Ähnliches muss wohl der

österreichische Dichter Johann Nestroy erlebt haben, denn er nannte die Ehe eine „wechselseitige Lebensverbitterungsanstalt“.

**Zunehmende Resignation:** Sie bedeutet, dass die Wut nicht mehr ausgelebt wird, sei es aus Angst, aus Kraftlosigkeit oder weil man sie sich gar nicht ein- oder zugesteht. Deutlich wird die zunehmende Resignation vor allem an zunehmendem Schweigen, d.h. an Kommunikationsarmut. Beide Partner langweilen sich eher miteinander, haben sich nichts mehr zu sagen. Oft gewinnen andere Menschen die Position eines Ersatzvertrauten (Kinder, FreundInnen....)

**Geduld, Barmherzigkeit und Dankbarkeit:** Sie zu erwerben, erfordert viel Nachdenken, Bewusstheit, Selbstkritik, seelische Reife. Man muss den anderen sozusagen in seinen Grenzen, seiner (wachsenden) Schwäche, annehmen und anerkennen, statt sich an ihm wundzureiben. Dazu gehören auch die Einschränkungen in der Sexualität. Es ist illusionär zu glauben, dass bei zwei unterschiedlichen Menschen, dazu noch unterschiedlichen Geschlechts, das Interesse an Sexualität gleich stark und anhaltend ausgeprägt ist. In den meisten Partnerschaften ist ein Partner interessierter an Sexualität, und dementsprechend hält sein Interesse in der Regel auch länger an. Wenn hier nicht offen gesprochen und von beiden Seiten Zugeständnisse gemacht werden können, kommt es ebenfalls zu tiefen Verletzungen, vor allem beim ständig „Zurückgewiesenen“.

Man muss das Bewusstsein, was man dem Partner verdankt – und nicht nur, was man für ihn alles getan hat – wach halten. Hier helfen drei Fragen:

- Was hat mein Partner für mich getan?
- Was habe ich für meinen Partner getan?
- Was für Schwierigkeiten habe ich meinem Partner bereitet?

Zwischen den ersten beiden Haltungen – der zunehmenden Wut und der zunehmenden Resignation - und unserer Anfälligkeit für Krankheiten besteht aus meiner Sicht ein klarer Zusammenhang, wie auch der folgende Neujahrsgruß deutlich macht, den die Ärzte einer Gemeinschaftspraxis an ihre Patienten schicken: *"Der Mangel an Frieden, Liebe und Vergebung ist Gift für Ihre Gesundheit. Wir wünschen Ihnen fürs neue Jahr weniger Medikamente, mehr Barmherzigkeit und mehr Vergebung."*

Eine weitere Gefahr ist das gemeinsame Verdrängen und Totschweigen von Belastendem, z.B. von der Vorbereitung auf Pflegebedürftigkeit, Sterben und Tod,. Ein Partner muss m.E. die Freiheit haben, die Pflege seines Angehörigen teilweise oder vollständig zu delegieren, was u.U. auch eine Überstellung ins Pflegeheim notwendig machen kann. Das ist kein Verrat an der Liebe, sondern ein Zugeständnis an die eigenen Grenzen der Belastbarkeit.

## 5. Wenn eine Partnerschaft erst im Alter beginnt

*"Man bleibt jung, solange man noch lernen, neue Gewohnheiten annehmen und Widerspruch ertragen kann." (Marie von Ebner-Eschenbach)*

Früher war es mehr oder weniger die Regel, dass ein Partner vorzeitig starb, sei es an Krankheit, im Krieg oder im Kindbett bzw. in der Folge von Geburten.

Üblicherweise heiratete der verbleibende Partner wieder, oft auch aus wirtschaftlichen Gründen, oft mit beträchtlichem Altersunterschied zum neuen Partner. Den Reichen, beispielsweise dem Adel, wurde dies schon aus dynastischen Gründen zugestanden (Erhalt der Linie). Ebenso war es üblich, dass eine Handwerkermeisters- oder Geschäftswitwe jemanden – oft den Gesellen, der jünger war - heiratete, damit der Betrieb weitergeführt wurde.

Grundsätzlich war es eine große Seltenheit, ja, wahrscheinlich eher die Ausnahme, dass Partner 40, 50 Jahre oder gar noch mehr zusammenlebten. Heute können zwei, die sich mit Mitte/ Ende 20 heiraten, durchaus mit einer 60jährigen Partnerschaft rechnen – können oder müssen, wie man`s nimmt. Doch nicht immer kommt es so weit:

- Nach wie vor ist der Tod eines Partners ein möglicher Grund, weshalb auch ältere Menschen eines Tages wieder alleinstehend sind.
- Eine weitere Ursache sind Scheidungen, die, wie gerade diese Woche zu lesen war, zunehmend auch erst nach der Silberhochzeit stattfinden, wenn also schon beide in fortgeschrittenem Alter sind.
- Der seltenste Fall ist, dass jemand im Alter erstmalig eine Partnerschaft eingeht und vorher eine Bindung scheute bzw. nicht schließen konnte, z.B. weil er oder sie zu lange an die eigenen Eltern gekettet war, weil die Eltern oder der Pfarrer (Konfessionsunterschiede) eine große Liebe wieder auseinander brachten, der ewig nachgetrauert wurde usw. Das dürfte heutzutage seltener vorkommen, da die Kinder sich nicht mehr so viel reinreden lassen, was allerdings nicht immer ein Vorteil ist, denn manche Eltern denken durchaus auch von ihren Kindern her.

### **Wer im Alter eine neue Partnerschaft eingeht, muss meist auf folgendes gefasst sein:**

- Je älter der Mensch wird, desto unflexibler wird er auch, wenn er nicht bewusst gegensteuert. Nicht zufällig heißt es: „Einen alten Baum soll man nicht verpflanzen“! Prallen zwei ältere Menschen mit ihren Ansichten, Einstellungen, Überzeugungen und Gewohnheiten aufeinander, so kann dies bei mangelnder Flexibilität zu sehr vielen Reibungen und Frustrationen führen. Ich glaube, dass die mangelnde Flexibilität oft verhindert, dass Menschen im Alter noch neue Bindungen eingehen, obwohl sie sich vielleicht sogar danach sehnen. Auch die Furcht, Opfer bringen zu müssen, eingeschränkt zu sein, mag eine Rolle spielen, v.a. bei Menschen (Frauen!), die ihr Leben lang ziemlich unfrei waren.

- Altlasten: Ältere Menschen haben eine Menge an gelebtem Leben hinter sich, das sie wie einen Schatz, aber auch wie eine Bürde möglicherweise in die neue Beziehung hineintragen. Gefährlich sind hier beispielsweise nicht verarbeitete Partnerverluste, wo der Verstorbene noch wie eine Ikone verehrt wird und keine echte Abnabelung des Überlebenden stattgefunden hat. Gefährlich sind auch Verletzungen oder Erschütterungen der Vergangenheit, die mit dem neuen Partner nicht aufgearbeitet werden können. Gefährlich sind darüber hinaus Vergleiche mit früheren Partnern. Gefährlich sind Geheimnisse, die man dem anderen verschweigt. Eine Altlast ist es auch, wenn man meint, eine neue Bindung wäre sozusagen Verrat am alten Partner. Wir versprechen aber einander Treue hier auf Erden, eine neue Partnerschaft bedeutet deshalb keine Untreue.

- Probleme mit den Kindern: Hat ein oder haben beide Partner aus früheren Partnerschaften Kindern, so sind diese nicht immer begeistert von der neuen Beziehung und sie sind auch nicht immer kampfflos bereit, ihren Einfluss zurückzunehmen und ihre Erwartungen an den Vater/die Mutter entsprechend der neuen Situation zu korrigieren. Kürzlich erzählte mir eine 62 jährige geschiedene Frau, die einen ungefähr gleichaltrigen Witwer, Vater von vier Kindern, kennengelernt hatte, dass die Kinder den Vater kritisiert hätten: „Du warst doch so lange mit der Mutter zusammen, da brauchst du doch im Alter nicht nochmals eine Beziehung.“ Solch ein Urteil ist eine Anmaßung sondergleichen, die den Kindern nicht zusteht.

Auch materielle Ängste können eine Rolle spielen – reißt der/die Neue das ganze Erbe an sich oder verprasst es gemeinsam mit dem neuen Partner? Im letzten Fall muss man sagen: kein Mensch hat ein Anrecht darauf, dass ihm die Vorfahren materielle Güter hinterlassen! Doch was die berechtigten Erbsprüche von Kindern betrifft, so rate ich zu einem rechtzeitigen runden Tisch, wo man darüber spricht, wie man die Sache zu regeln gedenkt. Wichtig ist hier Gerechtigkeit, aber auch, dass man sich nicht von den Kindern moralisch oder in anderer Weise unter Druck setzen lässt. Man ist nicht lebenslang seinen Kindern verpflichtet, sondern hat irgendwann seine Erziehungsaufgabe erfüllt.

- Bei größerem Altersunterschied zwischen den neuen Partnern:

Hier ist vor allem eine große Toleranz notwendig, weil sich die beiden Liebenden in der Regel ja in unterschiedlichen Lebensphasen befinden. Während beispielsweise der eine Partner noch voll berufstätig ist, ist der andere evtl. schon in Rente, während der eine noch mit seinen Kindern zu tun hat, ist der andere schon glücklicher Großvater/Großmutter. Auch Verständnis dafür, dass der Partner unter Umständen Dinge nicht mehr macht oder mitmachen kann, die man selbst noch gern macht oder gut machen kann, ist in hohem Maß notwendig. Darüber hinaus ist vom jüngeren Partner u.U. eine große Opferbereitschaft gefordert, weil er den älteren in seiner zunehmenden Gebrechlichkeit begleitet, siehe Johannes Heesters und seine Frau Simone Rethel. Dies kann allerdings auch bei gleichaltrigen Paaren passieren, wenn ein Partner frühzeitig krank wird oder zwar spät krank wird, aber sehr lange lebt (Walter Jens bekam seine Demenz erst als rund 80jähriger).

## 6. Die Chancen der Liebe im Alter

- Ein altes Ehepaar hat es oft nicht leicht miteinander, aber allein hätte es jeder von beiden wohl noch schwerer. Denn was der eine nicht kann oder nicht mehr kann, kann vom anderen oft noch lange aufgefangen oder ausgeglichen werden.

Schon in der Bibel, im Buch Prediger, steht so anschaulich: *„So ists ja besser zu zweien als allein, denn sie haben guten Lohn für ihre Mühe. Fällt einer von ihnen, so hilft ihm der andere auf... Auch wenn zwei beieinander liegen, wärmen sie sich; wie kann ein einzelner warm werden? Einer mag überwältigt werden, aber zwei können widerstehen, und eine dreifache Schnur reißt nicht leicht entzwei.“* (4, 9-12)

- Eine gemeinsame lange Vergangenheit in gegenseitiger Ergänzung kann ein tiefes Glücksgefühl bewirken. Ich zitiere: „Zum Ende einer gemeinsamen Geschichte vor dem eigenen Lebenshaus zu stehen, (...) sich gemeinsam zu erinnern an die Lebensgeschichte mit allem, was dazugehört, mit all den Höhen und manchmal auch grausamen Tiefen, und all dies garniert mit dem Grün der Hoffnung auf Ewigkeit – das wäre ein paradiesischer Zustand“ schreibt Georg Schützler in seinem Buch „Liebe grünt in grauen Zeiten“, in dem er die alte Geschichte des alten griechischen Ehepaars Philemon und Baucis auf sehr anregende und anrührende Weise auslegt. Ich denke, mit der Hoffnung auf Ewigkeit spielt er auf den Gedanken eines Lebens über den Tod hinaus an, von dem wir allerdings nur wissen, dass wir dann heimkehren werden zu Gott. Männer und Frauen wird es jedoch in dieser anderen Welt nicht mehr geben, so sagt zumindest Jesus, sondern „sie werden sein wie die Engel“.

Schön wäre, wenn wir einander auch schon in diesem Leben zu Engeln, d.h. zu Boten von Gottes Liebe, Fürsorge, Beistand und Weisheit werden könnten.

- Widerstand und Festigkeit, aber gleichzeitig Biegsamkeit und Hingabe – beides zeichnet alte Bäume aus und beides muss in einer Partnerschaft seinen Platz haben. Am Widerstand des Partners wachsen wir, sind wir gezwungen, uns



weiterzuentwickeln, aber da, wo er uns entgegenkommt, sich uns hingibt, da entfalten wir uns, sind wir glücklich und bereichert fürs Leben.

- Nach meiner Beobachtung können glaubende Menschen oft gelassener über den Tod miteinander sprechen, weil sie diesen Tod als Heimgehen zu Gott ansehen, nicht als endgültige Beziehungslosigkeit. Auch empfinden sie mehr Dankbarkeit für Vergangenheit und Gegenwart, auch wenn manches schwer ist, entsprechend dem Wort Hiobs: *„Haben wir das Angenehme aus Gottes Hand genommen, sollen wir da das Schwere nicht auch annehmen?“* Nicht zuletzt liegt im Gebet eine nicht zu unterschätzende Kraftquelle und Entlastungsmöglichkeit.

#### **- Und worin bestehen die Chancen einer neuen Partnerschaft im Alter?**

Wer das Tal der Tränen, das eine Trennung oder der Tod des Partners mit sich bringen, durchlebt und durchlitten hat, wird in einer neuen Partnerschaft unter Umständen mit neuen Perspektiven, neuen Entwicklungsmöglichkeiten, neuen Erfahrungen belohnt. Der Partner bringt Saiten an uns zum Schwingen, die bisher unberührt waren, er eröffnet uns neue Räume, die uns bisher fremd waren...

Hier denke ich an die ersten Zeilen von H. Hesses Gedicht „Stufen“:

*„Wie jede Blüte welkt und jede Jugend/dem Alter weicht, blüht jede Lebensstufe/blüht jede Weisheit auch und jede Tugend zu ihrer Zeit und darf nicht ewig dauern. Es muss das Herz bei jedem Lebensrufe bereit zum Abschied sein und Neubeginne, um sich in Tapferkeit und ohne Trauern in andre, neue Bindungen zu geben. Und jedem Anfang wohnt ein Zauber inne, der uns beschützt und der uns hilft zu leben....“*

**Dr. theol., Dipl.psych. Beate M. Weingardt**  
**Am Keltengrab 20, 72072 Tübingen**  
**[www.beate-weingardt.de](http://www.beate-weingardt.de)**